

# Principes de Santé

## LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

## sommaire

### 2 ACTUALITÉS

### 6 FICHE THÉRAPEUTIQUE

Les hémorroïdes

### 7 DOSSIER

### L'inflammation, quand le corps lutte tous azimuts

Il en va de l'inflammation comme de la fièvre. Avant de lutter contre, il faut en premier lieu se rappeler qu'elles sont les manifestations du système immunitaire luttant pour le maintien de l'équilibre du métabolisme. Bien comprendre l'inflammation et savoir agir pour l'harmonie de sa santé, tels sont les enjeux de ce dossier.

### 13 ÉNERGIE

Soins Premium : une carte à jouer

### 15 CANCER

Prenez soin de votre intestin !

### 16 FOCUS

L'approche Beljanski confirmée aux États-Unis

### 18 TRAITEMENT

Déstresser avec la RTT

### 19 INNOVATION

Les incroyables propriétés de la phycocyanine

### 20 BONNES IDÉES

Réguler la thyroïde • Une solution contre les croûtes de lait

### 21 COURRIER DES LECTEURS

### 24 PETITES ANNONCES

### 26 LA VIE NATURELLE

### 28 BOÎTE À OUTILS

La baisse du désir, une fatalité ?

### AUTOMASSAGE

Bronchite aiguë

## Mensonges officiels

Il y a de cela quelques semaines, on assistait, comme c'est bizarre, à une campagne de dénigrement des compléments alimentaires (CA). Une mise en garde de plus contre les possibles effets secondaires que certains d'entre eux pourraient engendrer. Inutile de se demander qui est derrière tout cela. En réponse, le Syndicat national des compléments alimentaires (Synadiet), qui regroupe aujourd'hui plus de 90 % des professionnels du secteur, a publié un communiqué éloquent, qui fait suite à la publication du rapport officiel de nutrivigilance (l'équivalent de ce qu'est la pharmacovigilance pour l'industrie pharmaceutique) par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES), chargée de répertorier les effets indésirables liés à des compléments alimentaires.

Or, depuis quatre ans que l'agence existe, seuls 133 cas ont été jugés « vraisemblables » ou « très vraisemblables ». Les effets étaient en général immédiatement réversibles dès l'arrêt du produit et étaient liés à des troubles digestifs, allergiques ou hépatiques. Sachant que, chaque année en France, environ 80 millions de boîtes de CA sont vendues, ces effets indésirables représentent moins de 4 cas pour... 1 million de boîtes achetées ! S'il fallait une preuve de leur fiabilité, ce bilan en est une, assurément. Une preuve à mettre en parallèle avec les 18 000 à 30 000 morts liés à la prise médicamenteuse en France (200 000 en Europe attestés par la Commission européenne). Nous parlons ici des décès uniquement, sans comptabiliser les effets secondaires, dont la plupart ne sont même pas signalés pour les produits chimiques de synthèse...

Ce n'est pas un hasard si de plus en plus de personnes se tournent vers une médecine plus naturelle. Il est certain qu'il vaut mieux préserver sa santé grâce à une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, en veillant notamment à prévenir des carences, plutôt que d'attendre que les déséquilibres alimentaires et le stress affaiblissent le corps et provoquent des maladies. Avec, comme corollaire, une batterie de soins destinés à lutter contre des symptômes sans pour autant en guérir les causes.

Les compléments alimentaires, s'ils sont naturels, participent au maintien d'une bonne santé générale et ne peuvent pas entraîner de troubles dans l'organisme s'ils sont consommés dans des conditions raisonnables, et surtout en tenant compte de nos besoins. Ce procès en sorcellerie est d'autant plus injustifié que toutes les découvertes récentes témoignent du bien-fondé des CA, tels ces travaux récents qui ont montré que les antioxydants permettent de prévenir la cataracte et d'améliorer la vie des myopathes, entre autres pathologies. Une vérité qui n'est malheureusement pas officielle. ●

Paul Dupont



## Bains en question

Je voudrais savoir si les bains dérivatifs sont faisables dans mon cas. J'ai des implants dans les yeux et j'ai lu qu'en cas de prothèses, ils étaient contre-indiqués. Je ne comprends d'ailleurs pas pourquoi. Merci beaucoup pour votre réponse et je souhaite que de plus en plus de lecteurs vous soutiennent !

Je ne vois pas de contre-indication aux bains dérivatifs en cas d'implants dans les yeux. T.S.

### À NOS LECTEURS

La rédaction reçoit chaque jour une quantité de courriers comportant de nombreuses questions de santé. Il nous est malheureusement impossible de répondre à toutes ces demandes.

Précisons que :

- il ne sera pas répondu aux questions déjà évoquées dans un précédent numéro, mais nous vous indiquerons dans quel numéro elles ont été traitées ;
- Santé Port-Royal n'est pas un cabinet médical et ne donne pas de consultations, il est donc inutile de joindre un dossier médical à votre courrier ;
- il est recommandé de limiter les demandes à une seule question de santé ;
- nos réponses ne se substituent pas à la consultation d'un thérapeute ;
- il nous est interdit de vous communiquer des adresses de praticiens, vous pouvez en trouver sur [annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com) ;
- il est inutile de joindre à votre lettre une enveloppe timbrée.

### Granulome

Ma petite-fille de 12 ans souffre de granulome annulaire depuis environ cinq ans. Quels conseils pourriez-vous me donner ?

Le granulome est une surélévation de la peau en anneaux. Elle peut être liée à un désordre du foie, du pancréas ou à un phénomène auto-immun. Il est possible d'agir sur les lésions en massant avec un mélange de Securidaca Hatm Phybio et de Eczebio Cérat Cade. Il faut appliquer (moitié de chaque) en massant juste les bourrelets. Prendre parallèlement 5 granules de Zincum 4CH à jeun et 5 granules de Arsenicum album 9CH au coucher. P.D.

## Fibrose pulmonaire

J'ai un ami qui souffre de fibrose pulmonaire. Existe-t-il un traitement naturel qui pourrait soulager ces souffrances ?

La fibrose pulmonaire ne peut être guérie mais on peut améliorer le confort respiratoire des patients par la médecine naturelle. Je vous conseille le Phytolibre, particulièrement actif sur la sphère broncho-pulmonaire. On l'utilisera en cas d'infections aiguës mais il améliore aussi la condition des patients souffrant de pathologies chroniques de la sphère pulmonaire comme la bronchite chronique, l'emphysème ou la fibrose pulmonaire, en utilisation sur une plus longue durée (1 à 3 mois) à raison de 3 gélules par jour (matin, midi, soir) avant les repas. Vous complétez le traitement par 2 bourgeons, le noisetier et la ronce (gemmothérapie disponible en pharmacie), qui agissent en synergie dans la fibrose pulmonaire. G. V.S.

## Synovite

J'ai été opérée du canal carpien et j'ai eu trois infiltrations à mes doigts. Pouvez-vous m'expliquer à quoi correspondent cette maladie et ses suites éventuelles ?

Vous trouverez sans problème toutes les informations sur la synovite de la main sur internet. Je vous propose quelques conseils post-opératoires. Des compresses d'argile verte (en bande, plus facile à utiliser) constitueront la base de votre traitement (30 minutes par jour). Si vous êtes seule, faites un « bain » (argile liquide épais) dans lequel vous tremperez votre main. En homéopathie, prenez Rhus toxicodendron (7 CH 3x3 granules) qui atténuera la douleur. Si vous pouvez vous faire masser, appliquez localement du gel GSA (1 fois par jour). Demandez à votre kiné, s'il ne le fait pas déjà, de vous faire des étirements de la chaîne musculaire de la colonne cervicale à la main. P.H.

# CARNET D'ADRESSES

### FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 6

- Produits Œmine, Produits Hatm Phybio  
Phybio Pharma  
05 67 22 21 80, [www.phybiopharma.com](http://www.phybiopharma.com)  
Remise de 20 %. Code: œmineps

### DOSSIER, P. 7-12

- ArthriKal Duo  
Laboratoire Botavie  
N° vert pour la France 08 05 360 860, [www.botavie.com](http://www.botavie.com)  
Remise de 10 % hors frais de port. Code: SPR101112
- Boswellia serrata  
Laboratoire Irelia  
08 05 360 854, [www.irelia.org](http://www.irelia.org)
- Calmium, Coenzyme Q10, Oméga Protect, Vitamine D3 Sofibio  
0 800 945 845, [www.sofibio.com](http://www.sofibio.com)  
Remise de 10 % sur le site internet. Code: PDS2014
- Pycnogénoïl, Resvératrol, Serrapeptase, Superquercetin SuperSmart  
0 800 666 742, [www.supersmart.com](http://www.supersmart.com)
- Anti-Oxydant F4, D-Stress  
Laboratoire Synergia  
04 77 42 30 10, [www.synergiashop.com](http://www.synergiashop.com)  
Remise de 10 %. Code: SYNCVN (abonnés P de S.)
- Oméalgue  
Nutranat  
[contact@nutranat.com](mailto:contact@nutranat.com), [www.nutranat.com](http://www.nutranat.com)

### INNOVATION, P. 19-20

- Phycosens  
Perfect Health Solutions  
Voir coordonnées ci-dessus

### COURRIER DES LECTEURS, P. 21-23

- Produits Œmine, Produits Hatm Phybio  
Voir coordonnées ci-dessus
- Moduplex  
Effiflex  
01 82 88 99 52, [www.effiflex.net](http://www.effiflex.net)  
Remise de 10 % pour les abonnés à Principes de Santé
- Curcuma  
Easy Nutrition  
04 50 37 91 01  
[www.easynutrition.eu](http://www.easynutrition.eu), [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com)
- VB Complex M  
LaboSP  
04 50 37 91 01, [www.labosp.com](http://www.labosp.com)  
Remise de 10 % en bons d'achat uniquement sur internet.
- Phytogast, Phytolibre  
Perfect Health Solutions  
01 76 38 20 18 (ou 19), [www.perfecthealthsolutions.eu](http://www.perfecthealthsolutions.eu)  
Remise de 10 % pour les abonnés à Principes de Santé.
- Gel GSA  
Acanthea/Phytosud  
05 34 28 08 26, [www.acanthea.com](http://www.acanthea.com)  
Remise de 10 % pour les abonnés à Principes de Santé

### BOÎTE À OUTILS, P. 28

- Nan Bao, poudre de perle  
L'Orient-Bimont  
04 75 00 95 43, [www.laboratoiresbimont.fr](http://www.laboratoiresbimont.fr)  
Remise de 10% sauf sur les cures et sur le site internet

Tous les traitements non cités ci-dessus sont disponibles en pharmacie ou en boutique bio.

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires sont réservées aux abonnés de Principes de Santé et aux membres de La Vie naturelle. Pour en bénéficier, communiquez votre numéro de membre ou celui d'abonné (2<sup>e</sup> nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (3<sup>e</sup> nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.

Pour trouver les coordonnées  
d'un thérapeute près de chez vous  
[annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com)  
également disponible en version mobile



# La baisse du désir, une fatalité ?

Passé un certain âge, la sexualité devrait être soit un tabou, soit un vieux souvenir. Halte aux clichés ! Si l'énergie sexuelle décroît avec les années, la déclin de la libido ne doit pas pour autant être considérée comme inéluctable. Un conseil : appliquez le paradigme chinois, il propose des solutions... délectables.

**E**n Occident, la sexualité du troisième âge est souvent mal vue. On a tendance à la masquer par l'emploi de clichés mâtinés de sagesse et d'amour platonique. En Chine, le manque d'énergie sexuelle est vécu comme le signe d'un vide énergétique et comme le symptôme d'un dysfonctionnement qui ne peut être mis sur le seul compte de l'âge. En Asie plus généralement, la sexualité des seniors n'est pas un tabou comme chez nous. Mieux, elle est encouragée et appréciée comme un signe de bonne santé.

## Blocage chez la femme...

La femme, de façon symbolique, est considérée comme la mère, celle qui gère le foyer et avant tout, les humeurs des membres de la famille. Elle doit en outre faire avec ses propres malaises, frustrations, énervements, de sorte à ne pas mettre de l'huile sur le feu. Le prix à payer est élevé, puisqu'elle bloque l'énergie de son foie (organe lié aux colères) et vide le yin (eau) de son rein afin de limiter la montée du feu du foie,

synonyme de colère exprimée. Les premiers symptômes de ce trop-plein hépatique sont une irritabilité inhabituelle, une montée de feu vers le haut du corps (bouffées de chaleur) et un cycle perturbé, car le foie filtre et stocke le sang. Mesdames, cela ne vous rappelle rien ? En Occident, c'est ce que l'on nomme la préménopause. De plus, le méridien du foie est l'acteur principal du désir sexuel chez la femme. Une femme contrariée verra souvent sa libido altérée, car le foie se bloque et le méridien n'est plus nourri. Pour la retrouver, différentes solutions existent, comme le vinaigre, le citron et le radis noir pour nettoyer le foie, ou la poudre de perle, qui a la faculté de tonifier fortement la libido (en nettoyant, entre autres, le foie) mais aussi d'apaiser le *shen* (l'esprit), ce qui déconnectera la relation entre contrariété et baisse de libido.

## ... et chez l'homme

L'homme est symboliquement considéré comme le gardien du foyer. Il ne se prive pas pour déverser ses colères, ce qui le

préserve des blocages hépatiques. Mais, a contrario, il use l'énergie de ses reins, liée à la partie physique de la sexualité, l'érection et l'éjaculation. Cette énergie gouverne aussi tous les orifices du bas, prostate et vessie comprises. Les premiers symptômes d'une baisse de vitalité du rein peuvent se manifester par de légères lombalgies, des pertes de mémoire, des baisses de forme physique et des troubles de la prostate. Si le miel et certains condiments sont capables de le soutenir, le Nan Bao (complexe de ginseng, lyciet et astragale, autrement appelé le « trésor de l'homme ») le tonifiera et la poudre de perle catalysera cette énergie.

Les recommandations de la médecine chinoise, fondées sur des stéréotypes anciens (l'homme chasseur et la femme vestale du foyer) sont particulièrement adaptées à la sexualité des seniors occidentaux et représente une réelle alternative à la prise de citrate de sildénafil, mieux connu sous le nom de Viagra. ●

Camille Parinaud

VOIR ADRESSES P. 23

## Automassage aux huiles essentielles

### Bronchite aiguë

La bronchite aiguë fait tousser (toux grasse), cracher, expectorer, etc. Elle est spectaculaire mais se révèle généralement bénigne, sauf lorsqu'elle se complique, ce qui peut arriver chez les personnes fragiles ou asthmatiques.

Les huiles essentielles qui vont nous servir ici sont extrêmement efficaces, antiseptiques, antibiotiques et viennent facilement à bout des maladies ORL les plus délicates.

#### ● Votre massage aux huiles essentielles

##### Mélangez :

- HE arbre à thé (*tee tree*) 5 gouttes
- HE eucalyptus radié 5 gouttes
- HE ravintsara 5 gouttes
- HV noisette 5 gouttes

Appliquez cette formule 2 ou 3 fois par jour pendant 8 à 10 jours.

Massez généreusement le thorax, le dos, mais aussi la voûte plantaire.

